

# 大学生の学校と家庭における食教育の記憶

佐藤 玲子

Comparison of college students' impact for their eating food  
practices between school and home

Reiko Sato

## 要約

食育推進の観点から、家庭と学校給食で教育された栄養指導の効果について、学生の記憶を通してアンケート調査を実施した。その結果、学校給食において最も影響を受けたことは、栄養教育関係である。77.2%の学生が学校給食で栄養について指導を受け、「栄養の大切さがわかった」と回答している。次いで「いろいろな食品をおぼえた」、「いろいろな料理を覚えた」であった。栄養指導を受けてから数年経ても学生は栄養の知識、食品名、料理名等の知識について記憶していた。学校給食の食育の効果は確実に現れていた。「食育」の方向性として、基本的しつけは家庭で行い、学校においては、栄養や食品の知識を教えるとともに、バイキング給食や農業体験・野菜栽培など体験を通しての食育の効果が大きいことが分かった。

キーワード：食育 栄養指導の記憶 給食の記憶

## はじめに

2005年（平成17年）6月10日食育基本法<sup>1)</sup>が制定された。子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともにすべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることがたいせつである。生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。子どもに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となる。また、「食」をめぐる環境の中で国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現するために都市と農村の共生・交流を進め、消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承等が謳われている。

心も体も「食」が大切であることが示されており、社会的にも、いま「食育」が期待されている<sup>2)</sup>。栄養士・管理栄養士は、食育基本法以前から、長年にわたって、給食施設や保健所・市町村等において栄養指導（栄養教育、食事指導、食生活指導、栄養相談等）を実施してきた。しかしその対象者は限られていた。これらのことが少し視点を変え広く省庁を超えて「食育基本法」という形になり、国民の健全な食生活推進を推し進めることにつながったと考えられる<sup>2)</sup>。そこで、今までの栄養指導すなわち食育の効果を確認すると共に、今後、食育を推し進めるための一手がかりとして、現在の大学生が、小中学校期に受けた食教育および家庭における食教育について、記憶にもとづく意識調査を実施した。

なお、「食育」や「栄養教育」という言葉が一般的になりつつあるが、調査対象者が、食育基本法制定以前に教育された学生であることから、本報告では、受けてきた教育を従来使用されてきた「栄養指導」とした。

## 方法

### 1. 対象者

宮城県内のS大学健康栄養学科1年生205名、およびT大学健康栄養学科2,3年生82名を対象とし調査用紙を配布し、回収した。調査票の記載に無記入の多かった3名を除外し、284名を集計の対象とした。

### 2. 調査方法および時期

調査用紙を教室で配布し、その場で記入させ回収した。回収率は100%であった。調査時期は、2006年1月および2006年4月である。

### 3. 調査票

調査票は、小中学校で受けた栄養指導について、記憶していることがらを「栄養教育」「食事マナー」「食習慣」「食行動」「農業体験」「健康、衛生教育」「産地」「食文化」等の内容について選択肢法で質問し、回答させた。家庭における食教育の記憶についても同様に選択肢法で質問し回答させた。栄養指導の具体的記憶内容と好きな献立・嫌いな献立については、自由記述とした。

## 結果および考察

### 1. 学校給食で影響をうけたこと(表1)

学校給食において最も影響をうけたことは、栄養教育関係である。77.2%の学生が学校給食で栄養について指導を受け、「栄養の大切さがわかった」と回答している。次いで「いろいろな食品をおぼえた」が76.5%、「いろいろな料理を覚えた」が75.1%であった。栄養教育を中心に栄養指導がなされ、栄養の知識、食品名、料理名等の知識が得られたことを示している。一方、自分の現在の食生活については、

表1 学校給食の経験が与えた影響

	はい	いいえ	わからない	無回答
食行動にかなり影響した	39.3	25.3	35.1	0.4
食事内容に影響した	53.7	26.3	19.7	0.4
いろいろな食品を覚えた	76.5	14.0	9.5	0.0
いろいろな料理を覚えた	75.1	15.1	9.5	0.4
調理に興味を持つようになった	62.5	23.5	13.7	0.4
健康について考えるようになった	54.4	26.0	19.3	0.4
自分の体の健康に気をつけるようになった	53.0	25.3	21.8	0.0
健康の知識が豊富になった	44.9	29.1	25.6	0.4
心の健全な発達に寄与している	53.0	9.8	36.5	0.7
基本的な食事のマナーが身についた	70.2	12.3	17.2	0.4
栄養の大切さがわかった	77.2	10.2	11.9	0.7
食事環境作りができるようになった	46.0	16.5	37.2	0.4
豊かな人間関係が体験できた	68.1	9.1	22.8	0.0
日常生活の食事の正しい理解ができるようになった	62.8	8.8	28.4	0.0
食事の望ましい習慣が身についた	62.1	15.4	21.8	0.4
学校生活に潤いができた	74.4	8.4	16.8	0.4
明るい社交性が身についた	56.8	10.2	33.0	0.0
食生活の合理化に役に立った	37.5	12.3	49.8	0.4
自分自身の栄養改善ができた	42.8	20.0	37.2	0.0
健康増進になった	62.8	7.7	29.5	0.0

約半数が小中学校の給食の影響を受けたと回答していた。

食行動では、「基本的なマナーが身についた」との回答が70.2%であった。

食習慣に関しては、「食事の望ましい習慣が身についた」学生は62.1%であった。約半数の学生は、自分の食事内容にも影響があったと回答していた。

健康については、60%以上の学生が、学校給食の経験が健康増進につながったと意識しており、45%の学生は健康の知識が豊富になったと回答している。

心身の健康に関連しての質問では「学校生活に潤いができた」と回答した学生は74.4%と多く、また、「給食を通して豊かな人間関係が体験できた」と感じている学生は、68.1%であった。学校給食が学校生活に潤いを与えていることが分かった。

## 2. 栄養指導の記憶

小中学校で栄養指導を受けた記憶の有無を質問したところ、「何らかの指導をうけた記憶がある」と回答した学生は約半数で53.5%であった。記憶のない学生も44.0%見られたが、このことは、単に忘れたのではなく、各学校に必ずしも栄養士が配属されていたとはかぎらないことと、栄養指導が実施されていなかった学校も存在したことが推察される。

## 3. 栄養指導の方法と内容（表2、表3）

栄養指導はどのような手段が用いられていたか自由記述の中から分類し、表2に示した。約半数の学生は、栄養士が直接教室に来てお話をしたことを記憶していた。その教育内容は、表3に示したが、カルシウムの話など栄養に関する指導が、最も多く記憶されていた。次いで、食品を赤・黄・緑の3色に分類したことやバランスよく食べることについての指導がなされたことを記憶していた。教室訪問では、給食従業員（調理師や調理員）の給食訪問も実施されている学校もあり、強く印象に残っているとの事であった。

給食便りでは、栄養知識や季節の食べ物、衛生管理等様々なことが発信され、給食便りの影響も大きいことが分かった。放送やテレビ、展示やポスターの内容についてもかなり記憶していた。さらに、体験をしたことはよく覚えていて、バイキング給食において、食品の組み合わせや分量のこと等、詳しく指導

表2 栄養指導の方法 (%)

給食時間の栄養士の直接指導	39.0
献立表の配布	18.1
放送・テレビを通して	8.6
展示・ポスター	4.8
バイキングなど体験を通じた栄養指導	21.0
農業体験を通して	3.8
給食従業員の教室訪問	2.9
自分で調べる	1.9

表3 記憶に残っている栄養指導の内容 (人)

栄養・食品教育	栄養について	22
	赤黄緑の食品の分類	16
	食品の知識	6
	残さないで食べる	8
	バランスの良い食べ方	11
	野菜をたべよう	4
	好き嫌いをしない	2
	三角食べ	4
	主菜副菜	2
	料理の作り方	1
農業体験	朝食を食べよう	1
	野菜栽培し給食へ	3
産地教育	食材の産地について	6
健康・衛生	よく噛んで食べる	4
	歯をみがく・虫歯予防	2
マナー関係	給食イベントを通して料理選択や交流	27
	マナー関係総合的に指導された	5
	箸の持ち方	3
	いただきますごちそうさま	2
	役割分担	2
	配膳の仕方	3
食文化等	外国の食事・昔の給食	4
	宇宙食の話	1
	郷土料理	1

がなされ、数年経たのちも記憶に留まっていることがわかった。また、田植えや稲刈り、野菜栽培等農業体験の後、その食材を給食に使用して食べたことは貴重な経験であったとも記述されていた。このことは、今後の食育の方法を考えるうえで大きな意味がある。体験に基づいた教育は、明確に記憶され、印象に残っていた。卒業して数年を経過した後も体験した栄養指導は、記憶が持続していることが分かった。今後、体験に基づいた食育が数多く企画されることが望まれる。

#### 4. 学校給食における好きな献立・食品と嫌いな献立・食品について

学校給食において、おいしかった料理や食品を自由記載させた結果を、表4に示した。小中学校を卒業して3年から6年経過していてもたくさんの献立名、食品名が記憶されていた。献立名や食品名を好きとして多くあげられた順に上から記した。ご飯類では、カレーがもっとも多く好きな献立としてあげられ、理由は、「家庭では出せないおいしさだった」であったが、嫌いという学生もいた。次いで、わかめごはん、ドライカレー、炊き込みごはん、手巻き寿司が、好きとしてあげられていた。嫌いなごはん類には、グリーンピースごはんとバナナカレーがあげられていた。パン類では、あげパンが最も多く好まれていたが、嫌いと回答した学生もいた。チョコチップパン、ピザサンドフライ、メロンパンも好まれていた。チーズパン、キャロットパンは嫌いな食品として記憶されていた。麺類では、ラーメンが好きな献立として好まれていた反面、麺が伸びていておいしくなかったと回答した学生も多かった。次いで、味噌ラーメン、焼きそばが好まれていた。

主菜は、好きな献立として最も好まれていたのは、鯖の味噌煮で、次いで肉じゃが、鶏肉のレモンソースかけ、きりたんぽ、八宝菜の順であった。鯖の味噌煮は、大量調理では、煮崩れしやすく調理の難しい料理であるが、学校給食では、調理方法が研究され“家庭では出せないおいしさで、味噌がトロツとして大変おいしかった”と好評であった。

副菜では、ほうれんそうの胡麻和えとナムルが一位にあげられ、次いで春雨サラダ、ごぼうサラダであった。

汁物では、牛乳が一位にあげられたが、嫌いと回答した学生も多かった。次いで春雨スープ、クリームシチュー、ふかひれスープ、みそスープが好きな汁物として挙げられていた。

デザートは、ケーキ、ずんだ春巻き、ゼリー類、冷凍みかんが好きな献立としてあげられていたが、ずんだ春巻きは、嫌いと回答した学生も多かった。

このほか行事食やお楽しみ献立、リクエストメニュー、バイキング給食など、学校給食では、変化に富んだ多彩なメニューを取り入れ実施していることが分かった。

表4 好きな献立・食品と嫌いな献立・食品

(実数)

ごはん類	好き	嫌い	パン類	好き	嫌い	麺類	好き	嫌い
カレー	98	3	揚げパン	23	4	ラーメン	27	6
わかめごはん	32		チョコチップパン	23		味噌ラーメン	24	3
ドライカレー	14	2	ピザサンドフライ	6		焼きそば	21	3
炊き込みご飯	11		パン	5	2	スパゲティー類	14	3
手巻き寿司	11		メロンパン	4		ワンタン	9	
ごはん	9		黒糖パン	4		ソフト麺	8	
鮭わかめごはん	6		フラワーパン	3		うどん	8	
チキンライス	6		ピザトースト	3		ちゃんぽんうどん	3	
昔の給食	6		レーズンパン	3	5			
中華丼	4		バターロール	3		汁物	好き	嫌い
牛丼	3		バインパン	3		牛乳	15	6
三色ごはん	3		ナンインドカレー	3		春雨スープ	13	
しゃけ弁当	3		ナン	3		クリームシチュー	11	2
かき揚げ弁当	3		食パン	3		みそスープ	7	
各国料理	3		シナモンパン	3		ふかひれスープ	7	
ビビンバ	3		コッペパン	3	2	ワンタンスープ	6	
はらこめし	3		ココ揚げパン	3		ミネストローネ	6	3
黒米	3		チーズパン		9	白玉スープ	5	
昔の食事	3		キャロットパン		6	シチュー	5	
むぎごはん	3					ビーフシチュー	4	
かぶぶかし	3		副菜	好き	嫌い	野菜スープ	4	
グリーンピース(豆)ごはん		6	ほうれんそうの胡麻和え	8		スープスパゲティ	4	
バナナカレー		4	ナムル	8		コーヒー牛乳	3	
			春雨サラダ	6		中華スープ	3	
主菜	好き	嫌い	ごぼうサラダ	5		納豆汁	3	6
さばの味噌煮	29	1	サラダ	5		のっぺい汁	3	
肉じゃが	15		海草サラダ	4		ポトフ	3	
鶏肉のレモンソースかけ	14		レーズン入りポテトサラダ	3		豚汁	3	
きりたんぼ	11		ポテトチップサラダ	3		もやし汁	3	
八宝菜	10		ゆでキャベツ	3		ミルメーク	3	
豚肉料理*	9		ほうれんそうとコーンのソテー	3				
すき焼き	8		ひじき煮	3	3	デザート類	好き	嫌い
ハンバーグ	8		ごぼうサラダ	3		ケーキ	20	
鮭のホイル焼き	7		ジャーマンポテト	3		ずんだ春巻き	18	7
さんまの蒲焼き	6		ツナとほうれんそうサラダ	3		ゼリー類	18	
レバー料理	6	5	枝豆のおろしあえ	3		冷凍みかん	15	
うなぎの蒲焼き	5	4	みかん入りサラダ		3	オレンジシャーベット	10	
えびチリ	4		ブロッコリー		3	お米のムース	6	
エビかつ	3		なすのずんだ和え		3	プリン	6	
いかの竜田揚げ	3					フルーツヨーグルト	6	
チーズ納豆	3		そのほか	好き	嫌い	雪見大福	6	
チキンの香草焼き	3		行事食	27		ずんだもち	4	
魚類	3		お楽しみ献立	6		果報団子	3	
ししゃも	3		リクエストメニュー	6		ういろう	3	
シシャモフライ	3	5	季節の献立	3		クレープ	3	
スコッチエッグ	3		バイキング給食	3		メロン	3	
鶏肉の朝鮮焼き	3	3				フルーツポンチ	3	
ハムチーズフライ	3		*豚肉のトマトソースかけ			きんとんパイ	3	
フーヨーハイ	3		*豚肉のマヨネーズ和え			さつまいもとりんごの重ね	3	
麻婆豆腐	3	1	*豚肉のみそ焼き			デザート類	3	
マグロフライ	3		*豚肉のソテー			ライチ	3	
春巻き	3					フルーツ	3	
さんまのオーロラ煮	3							

## 5. 家庭と学校給食における食教育の影響に関する意識

図1は、家庭と学校給食の食教育においてどちらの影響が大きかったかを比較回答させた結果である。「心の健全な発達」は、家庭41%、学校給食51%と、学校給食の影響があったと回

答した学生が多かった。「学校生活に潤いを与えた」は、当然ながら学校給食が多かった。

「食事内容」「食事の基本的マナー」「食事の望ましい習慣」「調理への興味」は、家庭の影響が大であると回答していた。「栄養の大切さの理解」「食事の正しい理解」「食生活の合理化」「豊かな人間関係」「明るい社交性」「健康の知識」や「健康増進」については、学校給食の影響が大きいと回答していた。

食教育の基本的なことは家庭で行われ、栄養や食品の知識や健康意識や社交性は学校給食を通して育まれていることが分かった。

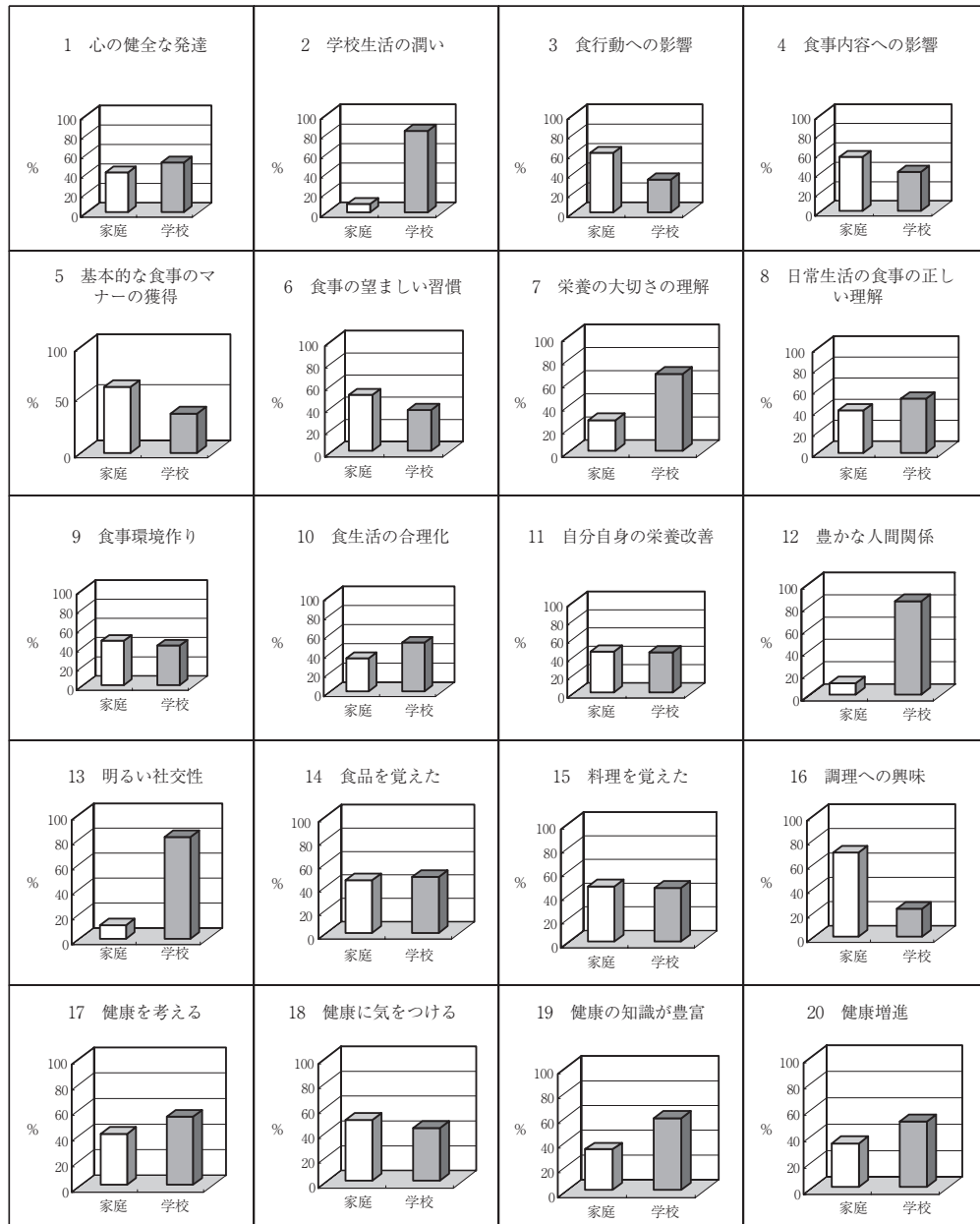


図1 家庭と学校給食における食教育の影響に関する意識

以上、食育推進の観点から、家庭と学校給食で教育された栄養指導の効果について、学生の記憶を通してアンケート調査を実施した。その結果、学生は、小中学校の学校給食の記憶が多く残されており、学校給食の食育の効果は確実に現れていた。「食育」の方向性として、基本的しつけは家庭で行い、学校においては、栄養や食品の知識を教えるとともに、バイキング給食や農業体験・野菜栽培など体験を通しての食育の効果が大きいことが分かった。

今回の対象者は、健康栄養学科の学生であり、食に対する関心が高いと思われることから、今後、他科の学生を対象とした食意識調査を実施したい。

最後に、アンケートにご協力くださった学生の皆様に御礼申し上げます。

### 参考文献

1. 栄養調理関係法令研究会：栄養調理六法、新日本法規、名古屋 325-331 (2005)
2. 足立己幸、衛藤久美：食育に期待されること、栄養学雑誌 Vol.63 No.4 201～212 (2005)
3. 大木薫、稲山貴代、坂元元子：幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について  
栄養学雑誌 Vol.61 No.5 289～298 (2003)
4. Branen,L. and Fletcher,J. : Comparison of college students' current eating habits and recollections of their childhood eating food practices' J. Nutr. Educ, 31, 304～310 (1999)

